



Gesund und fit im Alter – Rein pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA kann auch geistige Fitness stärken

Von Navitum

Erstellt am 30 Jun 2011 - 11:13

Wir werden Dank der guten Lebensverhältnisse in Deutschland immer älter. Jeder möchte gerne alt werden und die Früchte seiner Arbeit im Alter ernten. Aber bitte gesund und fit. Leider gibt es Gesundheit und Fitness im Alter nicht umsonst. Man muss schon frühzeitig etwas tun, ähnlich wie bei der Rentenversicherung, um das Alter tatsächlich genießen zu können. Neben der körperlichen Fitness sollte daher auch die Vorsorge für die geistige Fitness nicht vernachlässigt werden. Nach dem heutigem Stand der Wissenschaft scheint klar zu sein, dass Lebensführung und Ernährung positiv wie auch negativ die geistigen Alterungsprozesse beeinflussen können. So gibt es gesicherte Erkenntnisse darüber, dass eine gesunde Ernährung mit vielen Mikronährstoffen einen positiven Einfluss auf die geistige Fitness hat. Nach aktuellen Forschungen spielt dabei die rein pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA eine ganz besondere Rolle.

Forscher aus der ganzen Welt haben immer wieder festgestellt, dass bestimmte Mikronährstoffe die Entwicklung des Gehirns und des Nervensystems fördern und vor Funktionseinschränkungen schützen können. Das gilt auch für die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren, die eine essentielle Rolle in der Entwicklung und Funktion des Nervensystems inne haben. Sie sorgen für Stabilität und Funktionalität der an der Zelloberfläche liegenden Nervenzellmembranen. Sind diese Membranen nicht optimal mit Omega-3-Fettsäuren versorgt, leidet darunter die Fähigkeit der Zelle, Nervenimpulse zu erzeugen, weiterzuleiten und zu verarbeiten. Kurz, ohne sie können die Nervenzellen nicht richtig arbeiten und es kann zu schwerwiegenden Störungen kommen. Von den drei natürlichen Omega-3-Fettsäuren EPA, DHA und eben ALA, scheint die letztgenannte eine ganz herausragende Rolle für Entwicklung und Gesundheit des Nervensystems zu spielen. So konnten Forscher zeigen, dass ältere Menschen, die sich gut und ausreichend mit ALA aus pflanzlichem Ursprung versorgt haben, ein geringeres Risiko haben an Demenz zu erkranken, als solche, die dies nicht taten. Daraus kann abgeleitet werden, dass der tägliche Verzehr von ALA die geistige Fitness stärken und die Entwicklung einer Demenz bremsen oder verhindern kann. ALA kommt in pflanzlichen Ölen vor. Pflanzliche Öle sind Naturprodukte, die relativ leicht verderben, also ranzig werden. Je mehr ALA sie enthalten, desto schneller können sie verderben, denn Licht und Sauerstoff können die wertvollen molekularen Strukturen von ALA leicht zerstören. Damit einhergehend verlieren die Öle auch ihre positiven Eigenschaften auf die Gesundheit. Da Leinöl von allen natürlich vorkommenden pflanzlichen Ölen den höchsten Anteil an ALA hat, ist es leider auch am meisten gefährdet durch die Licht und Sauerstoff induzierte radikalische Oxidation zerstört zu werden. Wenn also nicht auf frisch gepresstes Leinöl zurückgegriffen werden kann, sollte speziell aufbereitetes Leinöl in Kapseln verwendet werden, das durch spezifische Reinigungsprozesse vor der Zerstörung durch Licht und Sauerstoff geschützt ist. Wir empfehlen speziell gereinigtes Leinöl in den rein pflanzlichen Vegicaps wie in OmVitamin®. In einem patentierten Verfahren ist es Pharmazeuten aus Deutschland gelungen, hochgereinigtes Leinöl mit einem hohen Anteil an der Omega-3-Fettsäure ALA in den leicht zu schluckenden Vegicaps herzustellen und so vor radikaler Zerstörung zu schützen. Vegicaps sind vollständig auf pflanzlicher Basis hergestellte Weichkapseln, die das empfindliche Leinöl bestens vor Zerstörung schützen. Jede Vegicap OmVitamin® enthält 500mg hoch gereinigtes Leinöl mit etwa 300mg der gesunden Omega-3-Fettsäure ALA. Es wird dem gesundheitsbewussten Menschen zur Versorgung des Körpers mit ALA der Verzehr von täglich 3 Vegicaps OmVitamin empfohlen. Neben der positiven Beeinflussung der geistigen Aktivität sind für ALA die positiven Wirkungen auf die Herzgesundheit schon seit langem bekannt. Dies ist auch das Hauptanwendungsgebiet von OmVitamin®. OmVitamin® als Monatspackung (PZN 4604189) oder als günstige 3-Monatspackung (PZN 0262160) oder 6-Monatspackung (PZN 0262177) ist über Apotheken, Praxis parallele Gesundheitszentren oder direkt von der Firma beziehbare. Bei Bezug via Apotheke sollte darauf hingewiesen werden, dass OmVitamin® wegen der einzigartigen Zubereitung nicht durch andere, scheinbar ähnliche Produkte ausgetauscht werden sollte, die in der Apotheke vorrätig sind. Jede Apotheke kann OmVitamin® ohne Zusatzaufwand direkt bei Navitum Pharma versandkostenfrei beziehen. Sollte eine Apotheke diesen Service einmal nicht anbieten können, kann der Kunde das gewünschte Produkt auch direkt von der Firma versandkostenfrei bestellen. Weitere Informationen sind unter www.navitum-pharma.com [1] oder 0611-58939458 verfügbar. Sie können Navitum auch auf <http://blog.navitum.de/> [2] besuchen. Dort sind weitere interessante Hintergrundinformationen zu Gesundheitsthemen abgelegt.

Quelle: Kim M. et al. Nutr Res 2010 Nov;30(11):756-61

Navitum Pharma GmbH



Dr. Gerhard Klages
Am Wasserturm 29
65207 Wiesbaden
Tel: 0611-58939458
FAX: 0611-9505753
E-Mail: Gerhard.Klages@navitum.de [3]
Web: www.navitum-pharma.com [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:54): <http://www.medkom24.eu/node/14562>

Links:

- [1] <http://www.navitum-pharma.com>
[2] <http://blog.navitum.de/>
[3] <mailto:Gerhard.Klages@navitum.de>